

10月14日(月)体育の日グループエクササイズ内容解説

	クラス名	定員	使用備品	内容
女性向け エアロ	モムチャンフィットネス	-		チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
	ラテンダンス	-		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム
ダンス	ZUMBA	-		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
	RITMOS	-		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむダンスプログラム。
格闘技	ボディコンバット	60		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラム。
筋コン	POWER HIPNESS	30		わかりやすくキツイ!!お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラム。ヒップアップ専用のGLUTE BAND(グルーツバンド)を使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。
健康	歌うボイスエクササイズ	-	-	楽しく歌の練習をしながら発声することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
ホット ヨガ	ホットヨガデトックス	65	ヨガマット	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。
	ホットヨガビギナー	65	ヨガマット	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。体を芯から温め、血行促進や老廃物を排出し、美肌の効果、ストレス解消の効果が期待できます。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください
	ホットヨガリフレッシュ	65	ヨガマット	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
	ホットヨガミドル	65	ヨガマット	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
	ホットヨガコリオ	65	ヨガマット	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	ホットヨガリンパフロー	65	ヨガマット	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガクラス。
バイク	RPM	16		音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラム。*暗闇クラス：いつもとは違う空間で、思い切りストレスを発散しましょう!
	SPRINT	16		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。
アクア・ テクニカル	アクア	-	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
	ミットシェイプ	40	ミット	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋カトレーニングを行うプログラム。(音楽もベースとして使います。)
	クロールベーシック	-	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくクラス。(呼吸なし)

～ イベントプログラム ～

POWER HIPNESS

10月より導入の新プログラム!
わかりやすくキツイ!お尻にダイレクトに効かせられる
ヒップメイクプログラムです。ヒップアップ専用の
「グルーツバンド」を使い、徹底的にお尻を鍛えます!
【ビギナー】ではシンプルな動きを丁寧に、
【アドバンス】ではより高強度な動きを行います!
今まで体感したことのない刺激をぜひご堪能ください☆

*女性限定クラス：定員30名

スタート&ターン中級

参加対象者：スイムフェス参加予定の方
または参加を検討中の方!

☆15:30~16:00 クロールタッチ/平泳ぎ/バタフライ
☆16:05~16:35 背泳ぎ/クイック
スイムフェス応援企画!スタートとターンを
徹底的にレクチャー致します!
スイムフェス参加予定の皆様、一緒に練習しましょう!
*16名以上で2コース使用させていただきます

ボディコンバット+テクニク

ボディコンバット60分のマスタークラスに
15分間のテクニククラスをプラスした
75分間のクラスです。
担当インストラクターの竹内&桑原が
皆様のフォームを徹底チェック!!
より効果的に、安全に動く為の正しいフォームを
しっかりと身に付け、レベルアップしてみませんか?
*ボディコンバットの参加経験がある方
におススメのクラスです。
皆様のご参加をお待ちしております!

*整理券必要クラス：定員60名

トビウオSHINJYUKU ～road to スイムフェス～第3弾

参加対象者：スイムフェス参加予定の方
または参加を検討中の方!

ディスタンス系トレーニングメニューを提供いたします。
持久力を付けたい方、スイムフェス出場を目指す方、
是非ご参加ください!皆さまと、楽しみながら
ご一緒できることを楽しみにしております!
*12名以上で2コース使用させていただきます

※デイトム会員様、
モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。
ジェクサー・フィットネス&スパ新宿
03-5333-2101